

教室開催にあたりまして、感染症拡大防止に  
対する取組みを徹底してまいります。  
詳しくは、弊社ホームページをご覧ください。



基本的におひとり様調理、お持ち帰りとなります。

**受講日** 6/18(土)

**お手軽ミルフィーユ**

カスタードクリームを作り、焼いたパイシートを重ねてミルフィーユに仕立てます。基本のミルフィーユなのでアレンジ自在！季節の果物を添えるだけで華やかなスイーツになります。

【講師】 seeds Growder  
横山 しのぶ 先生

【時間】 10:00~12:00  
【定員】 8名(抽選)  
【参加費】 1,500円



Menu メニュー  
●基本のお手軽ミルフィーユ ~季節の果物添え~

**受講日** 6/8(土)

**季節の野菜でデリサラダ**

テバ地下に並んでような色鮮やかでボリュームたっぷりのおそうざいサラダをつくります。ごはんにもお酒にも合う6月の爽やかメニューです。

【講師】 きみのごはん  
佐藤 公恵 先生

【時間】 10:00~12:00  
【定員】 8名(抽選)  
【参加費】 1,500円



Menu メニュー  
●チキンのマリネサラダ ●和風ポテサラ(いずれも2~3人分)  
他、季節の野菜、もち麦ごはん

**受講日** 6/21(金)

**基本のハヤシライス**

市販のルウがなくても美味しく作れる基本のハヤシライスをご紹介します。牛肉と玉ねぎのうま味あふれるお手軽料理を奈美先生と一緒に作りましょう。

【講師】 新潟調理師専門学校  
吉田 奈美 先生

【時間】 10:00~12:00  
【定員】 8名(抽選)  
【参加費】 1,500円



Menu メニュー  
●ルウから作る基本のハヤシライス(4人分のルウをお持ち帰り)  
●イカとグレープフルーツのサラダ

**受講日** 6/13(土)

**定番にしたい！  
食欲そぞるおそうざい  
~鶏手羽元のお酢煮~**

初夏にぴったり！鶏手羽元を柔らかく煮たさっぱり味です。一緒に作るココアポーロは軽い食感がやみつき！小麦粉と乳製品不使用なので手軽につくれます。

【講師】 家庭料理教室さちこ  
園田 幸子 先生

【時間】 10:00~12:00  
【定員】 8名(抽選)  
【参加費】 1,500円



Menu メニュー  
●鶏手羽元のお酢煮  
●ココアポーロ(60粒程度)

**受講日** 6/27(土)

**ドライカレーがらの~ライスバーガー**

ごはんの上のせて食べてももちろん美味しいドライカレー！今回はちょっと遊び心を入れてライスバーガーにしてみました。

【講師】 Hiro Cooking Studio  
野股 正宏 先生

【時間】 10:00~12:00  
【定員】 8名(抽選)  
【参加費】 1,500円



Menu メニュー  
●ドライカレーがらの~ライスバーガー  
●スペイン風ニンジンサラダ  
●カボチャの焼きプリン

**受講日** 6/15(土)

**初夏の和スイーツ2種**

手作りの黒蜜と香ばしいきな粉が香るもちもちのわらび餅と、抹茶のほろ苦さとさくほろ食感がたまらないスノーボール。初夏に嬉しい和スイーツ2種をご紹介します！どちらも短時間で作れるお手軽おやつです！

【講師】 製菓衛生士・野菜ソムリエプロ  
古川 浩子 先生

【時間】 10:00~12:30  
【定員】 8名(抽選)  
【参加費】 1,500円



Menu メニュー  
●黒蜜きな粉のわらび餅(約20x15cm)  
●抹茶のスノーボール(約18個)

**ガパオライス**

材料(4人分)

- 鶏肉…………… 400g
- タマネギ…………… 1/4個(60g)
- ピーマン…………… 2~3個(60g)
- 赤パプリカ…………… 1/3個(60g)
- ニンニク…………… 20g
- フレッシュバジル…………… 20枚くらい(10g)
- サラダ油…………… 適量
- 合わせ調味料  
ナンプラー…………… 大さじ1.5  
オイスターソース…………… 大さじ1.5  
砂糖…………… 大さじ1  
赤唐辛子(輪切り)…………… 1~2本分(好みで調節)
- 卵…………… 4個
- ごはん…………… 茶碗4杯分

作り方

- ①鶏肉、タマネギ、ピーマン、赤パプリカは粗みじん(5mm角)にする。ニンニクはみじん切りにし、フレッシュバジルは手で細かくちぎる。
- ②フライパンにサラダ油を引いてニンニクを炒める。香りが出たら鶏肉を加えて火を通し、さらにタマネギ、ピーマン、赤パプリカを加えて炒める。
- ③②に合わせ調味料を入れて味をつけ、最後にフレッシュバジルを加えてひと混ぜする。
- ④卵は半熟の目玉焼きにする。
- ⑤器にごはんを盛って③を添え、目玉焼きをのせる。

※ナンプラーとオイスターソースは商品により塩分濃度が違うので、合わせ調味料で味をつける時に、味を見ながら加減すること。



今月はガパオライス 彩り鮮やかなタイ料理です！

**新発田ガス**

本社 ☎(0254)22-4181  
中条支店 ☎(0254)43-4181  
村上出張所 ☎(0254)53-4132  
ショールーム  
くらすテージ ☎(0254)20-2525  
営業時間/9:30~17:30 定休日/水曜日・日曜日

eco-pulp エコパルプ  
ニコタンニュースに使っている紙は、紙を白くする漂白剤として、塩素を使用しない環境に優しい無塩素漂白の、「エコパルプ」を使用しています。

お申し込み・お問い合わせ  
新発田ガスショールーム くらすテージ  
TEL 0254-20-2525  
【営業時間】9:30~17:30 (水曜・日曜定休日)  
<https://www.nikotan.com>

受講対象者 新発田市、胎内市、村上市、聖籠町、阿賀野市にお住まいの方であれば、どなたでもお申し込みできます。  
お申込締切 5月30日(木) 17:00まで  
お申込方法 電話またはホームページにてお申込ください。  
※定員を超えた場合は抽選とし、当選者にはのみ後日郵送にてご連絡させていただきます。  
※最小催行人数に満たない場合、開催しない場合もございます。

<https://www.nikotan.com>